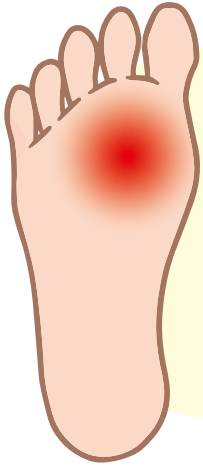
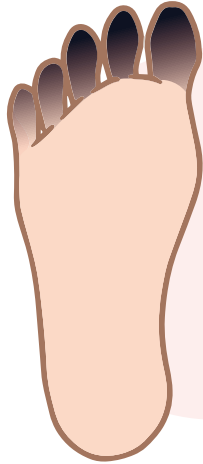


**あっ、  
大変!**

**こんな足の方は  
すぐに受診しましょう!**



**赤く  
腫れる**



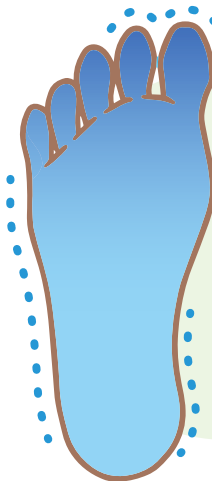
**指が  
黒く  
なった**



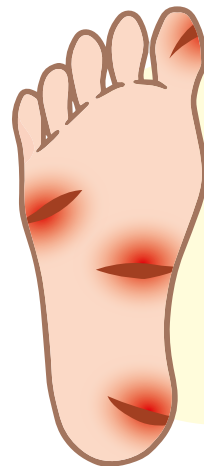
**汁が  
多い、  
くさい**



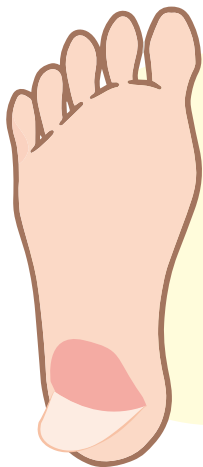
**傷が  
大きくなる**



**足が  
冷たい**



**傷が  
増えた**



**皮が  
むけて  
きた**



**痛みが  
強い**



一般社団法人  
日本フットケア・足病医学会 北海道地方会  
Japanese Society for Foot Care and Podiatric Medicine

# 毎日して欲しいこと



## ① 足を見る

傷が増えていないか  
色は変化ないか  
汚くないか



## ② 足を洗う

シャワーで洗う  
せっけんで洗う  
きちんと洗い流す

## ③ 靴下や靴の中を見る

汚れていないか

